entre olivares

recetario tradicional de la comarca con el aceite de oliva virgen extra

TURISMO y ACEITE
Comarca D.O.
PRIEGO DE CÓRDOBA

Almedinilla • Carcabuey • Castil de Campos • Fuente Tójar • Priego de Córdoba

Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida "Priego de Córdoba"

TURISMO
y ACEITE
Comarca D.O.
PRIEGO DE
CÓRDOBA

ALMEDINILLA • CARCABUEY • CASTIL DE CAMPOS • FUENTE TÓJAR • PRIEGO DE CÓRDOBA

CONSEJO REGULADOR DE LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA "PRIEGO DE CÓRDOBA"

- Edita: ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA COMARCA DE LA D.O.P. PRIEGO DE CÓRDOBA.
- Elaboración de Recetas: Eduardo Rivera Muñoz.
- Elaboración de platos para fotografía: Mercedes Ortiz Ortiz.
- Diseño gráfico y fotografía: Ciento Volando.
- Depósito Legal: CO-198-2012

Introducción 7

El aceite de oliva virgen extra y la Denominación 8

Los pueblos de la comarca 11

Recetario:

- Desayunos y Meriendas 17
  - Desayuno molinero 18
  - Tejeringos 20
  - Magdalenas 22
  - Bizcocho de aceite 24
  - Roscos fritos 26
  - Pestiños 28
  - Papuecas 30
  - Tortas de canuto 32
  - Polvorón de almendra 34
  - Palillos de leche 36
  - Leche frita 38
  - Gachas de anís 40
- Entrantes y Ensaladas 43
  - Aliño de aceitunas en sosa 44
  - Aliño de aceitunas "majás" 46
  - Aliño de aceitunas en sal 48
  - Gazpacho 50
  - Salmorejo 52
  - Ensaladilla de pimientos asados 54
  - "Picaillo" 56
  - Remojón de naranja 58
  - Berenjenas fritas 60
  - Revuelto de collejas 62
  - Mojete de espárragos 64
  - Patatas a lo pobre 66
- Carnes 69
  - Rabo de toro 70
  - Carrillada en salsa 72
  - Choto al ajillo 74
  - Flamenquín 76
  - Lomo de orza 78
- Pescados 81
  - Bacalao confitado 82
  - Bacalao frito con tomate 84
  - Fritura de pescado 86
  - Boquerones en vinagre 88

Información turística de la ruta 90

INTRODUCCIÓN

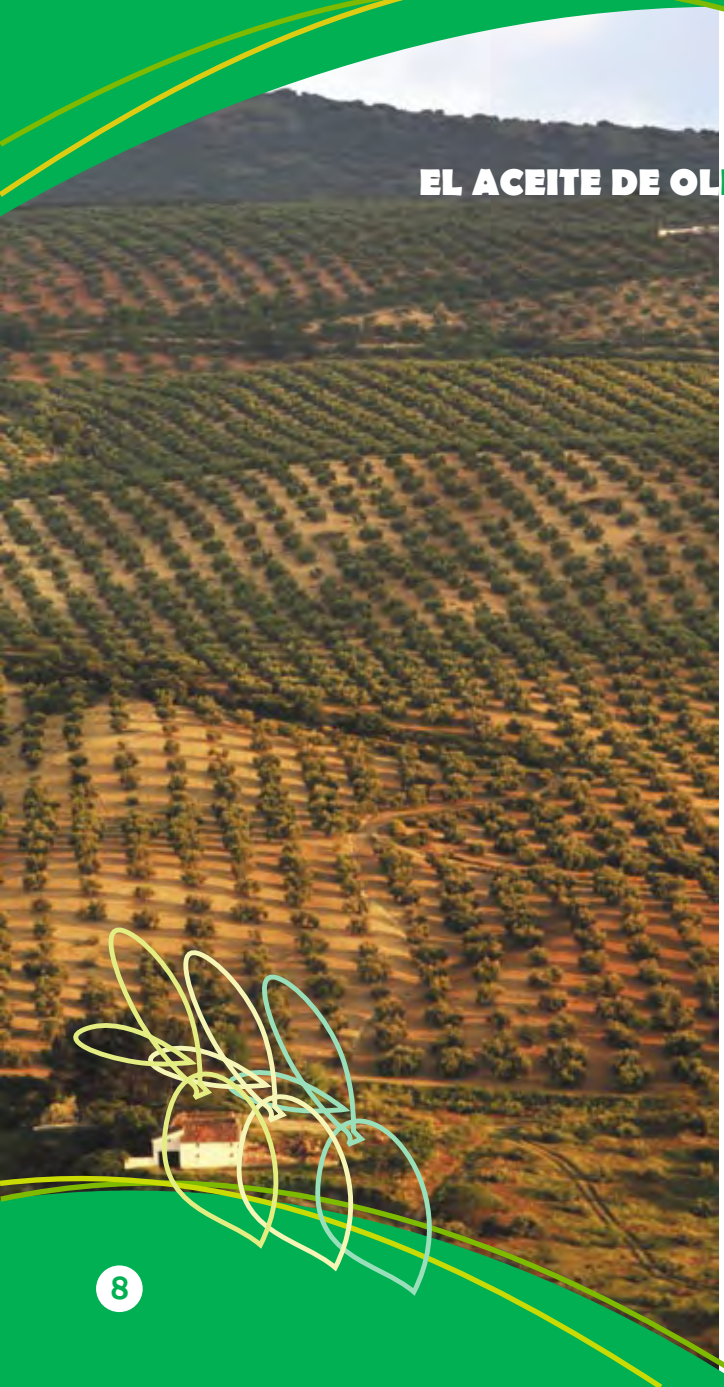
La pretensión de este recetario, no ha sido la de realizar un estudio gastronómico de la zona, sino la de emprender un breve recorrido culinario por nuestra comarca.

La selección de las recetas se ha hecho con este fin: dar a conocer una cocina tradicional que aún hoy se disfruta en los restaurantes y bares de tapas de las localidades que conforman la comarca de Priego de Córdoba: Almedinilla, Carcabuey, Castil de Campos, Fuente Tójar y Priego de Córdoba, elaborada con nuestro mejor producto: el aceite de oliva virgen extra con D.O.P. "Priego de Córdoba".

Un claro ejemplo de Dieta Mediterránea, declarada Patrimonio de la Humanidad, siendo el aceite el eje fundamental en torno al cual se elaboran la mayoría de nuestros platos.

Un producto que no sólo es beneficioso por su carácter alimenticio, sino que también tiene extraordinarias propiedades curativas y saludables que son conocidas y empleadas por el hombre desde la antigüedad.

Esperamos que esta guía de la gastronomía de nuestra tierra, sea suficiente para disfrutar de nuestros exquisitos platos, dentro de un entorno único donde olivar, cultura y tradición están definitivamente vinculados.



EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA EN LA COMARCA

En plena naturaleza, en el Parque Natural de las Sierras Subbéticas, entre agua, luz, color y aromas, el paisaje se aterciopela con un extenso manto de olivares.

Es en esta tierra, después de pisarla y trabajar en ella, conociendo sus misterios y cosechando sus secretos, donde se crean sabores y aromas únicos: **El Aceite de Oliva Virgen Extra con Denominación de Origen Protegida "Priego de Córdoba".**

Para proteger, controlar y divulgar esta sabiduría, se crea en 1995, para toda la comarca, **LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA "PRIEGO DE CÓRDOBA"**; desde entonces las almazaras con esta garantía producen un Aceite de Oliva Virgen Extra, de máxima calidad.

La zona que protege nuestra Denominación, abarca 29.628 hectáreas dedicadas al cultivo del olivar, situadas en el sudeste de la provincia de Córdoba, en pleno corazón del PARQUE NATURAL DE LAS SIERRAS SUBBÉTICAS.

Este rico y apreciado fruto, procede de las variedades HOJIBLANCA (20%), PICUAL (20%) y, sobre todo **PICUDA (60%)**, que dota a nuestro aceite de ese sabor tan especial.

Unas variedades que nos aporta la fertilidad de estas tierras, caracterizadas, fundamentalmente, por ser un olivar de sierra, acariciadas por un clima adecuado y regadas por el agua de sus abundantes ríos y arroyos.

Conseguir y mantener la calidad de un producto, se debe fundamentalmente al factor humano que lo desarrolla. La verdadera pasión que se manifiesta en esta zona hacia el Olivar, el esmero con que se cuida y selecciona el fruto, su cuidado proceso de elaboración, permiten obtener las calidades que aseguran nuestros aceites.

La garantía que ofrecemos a nuestros consumidores, viene avalada por el reconocimiento de nuestros zumos de aceituna a través de los premios obtenidos a lo largo de los años, tanto a nivel nacional como internacional, lo que convierte a la Denominación de Origen Protegida Priego de Córdoba en una de las más premiadas.

El aceite de oliva virgen extra amparado bajo nuestra Denominación, se define y diferencia por ser un aceite de oliva virgen extra excepcional en todo su conjunto, con un equilibrio y armonía casi perfectos.

Calidad en cada gota

Su composición, así como los procedimientos mecánicos utilizados, que no producen alteración, permiten conservar sus características organolépticas, ofreciendo un zumo de aceituna que se presenta en nariz con matices herbáceos, recordando igualmente tonos frutales, tales como la manzana y, en menor medida, reminiscencias a hortalizas como el tomate.

El frutado intenso de nuestro aceite de oliva virgen extra, su amplia gama de aromas y su gran personalidad, son atributos que aportan numerosos beneficios a nuestras sensaciones, a nuestra gastronomía y a nuestra salud. Atributos que hacen de estos aceites el complemento perfecto para cualquier condimento, enriqueciendo nuestros paladares, proporcionando calidad a las mejores cocinas y potenciando aquellos platos en los que está presente.

La cultura del olivar: trabajo, cuidado y conocimiento, hecho zumo.

Descubre y disfruta los aceites de oliva virgen extra de Almedinilla, Carcabuey, Fuente Tójar y Priego de Córdoba, con la garantía de control y máxima calidad que aporta la Denominación de Origen Protegida "Priego de Córdoba".

LOS PUEBLOS DE LA COMARCA

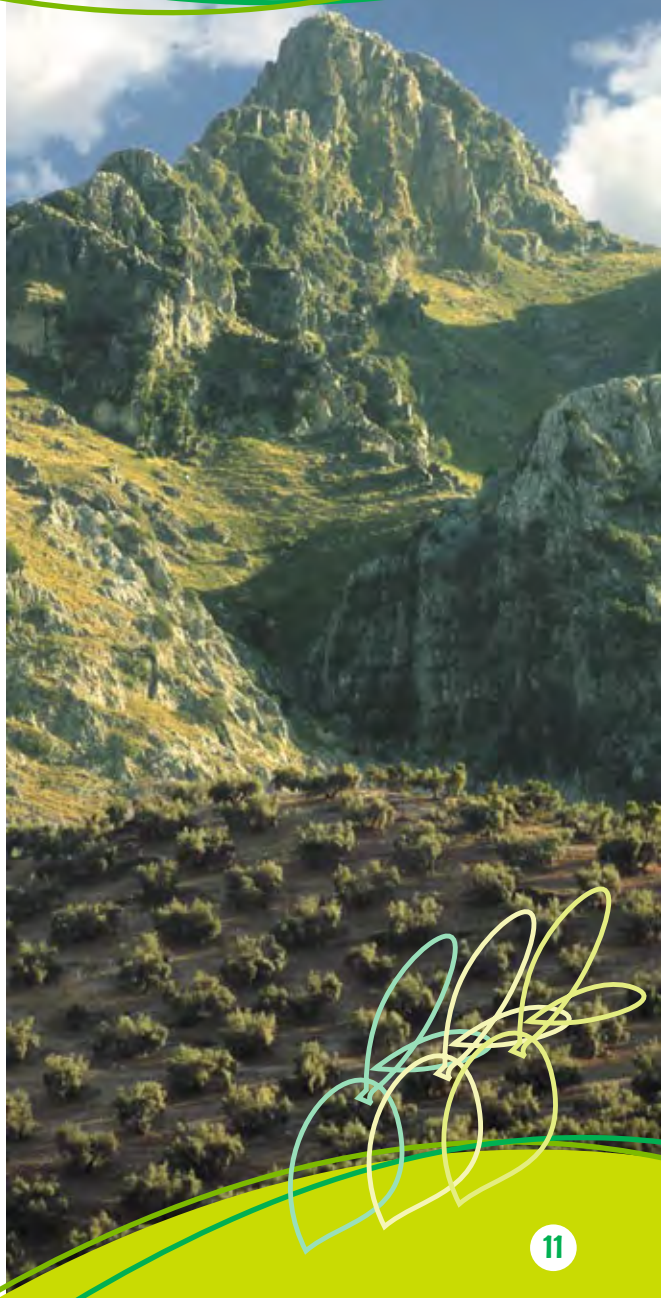
Tierra de cultura,
historia y belleza a cada paso.
Tierra de arte y tradiciones,…
Tierra de aceitunas y sus zumos.

Descubre esta bella tierra: su magnífico patrimonio, su historia, su entorno natural, el encanto de un ambiente rural. Empápate de sus emociones.

Prepárate para recibir un mundo de nuevas sensaciones, estás en la comarca de Priego de Córdoba: Almedinilla, Carcabuey, Castil de Campos, Fuente Tójar y Priego de Córdoba.

Pueblos de múltiples atractivos, cargados por la sorpresa de tantas civilizaciones que por ellos han pasado, dejando testimonio de su presencia.

Andalucía en su máximo esplendor.



ALMEDINILLA

Rincón de Almedinilla

Villa Romana de El Ruedo

Disfruta de cultura, tradiciones, mitos, leyendas, dioses y diosas, sabores y olores, pensamientos y sensaciones, en un paseo por el tiempo

Pasea por las calles tranquilas de Almedinilla, donde la cal de sus casas se mezcla con la roca de su sierra.

Sorpréndete con su imponente riqueza arqueológica: La Villa Romana de El Ruedo y el Poblado Ibérico del Cerro de La Cruz (declarados Bien de Interés Cultural).

Las extraordinarias piezas halladas en sus yacimientos, están albergadas en el Museo Histórico-Arqueológico, englobado dentro del proyecto del Ecomuseo del Río Caicena. Destaca la excepcional escultura de "Hypnos" o "Somnus", dios grecorromano del sueño, la figura del Hermafrodita, o la colección de cerámica ibérica, todo ello rodeado de un paraje de especial belleza.

Además podrás vivir con nosotros una jornada única: "Un día en la Bética Romana", donde, completando la visita a los yacimientos, participarás en un almuerzo o cena romana manteniendo ritos, tradiciones y sabores de aquella época, con una singular recreación teatral durante toda la actividad.

CARCABUEY

Pueblo hospitalario y acogedor, sus paisajes nos sumergen en la más profunda sensación de tranquilidad. Disfruta de sus gentes, de sus paredes blancas, de sus tierras y sierras...

Lo primero que el viajero se encuentra al llegar a Carcabuey es el Castillo Medieval que domina el pueblo y que ha sido siempre el eje central de las diferentes culturas que lo habitaron, dejando un rico legado que aún hoy se percibe en sus calles y plazas. Dentro de su recinto, se encuentra la Ermita del Castillo, con un bello contraste entre el blanco andaluz y el sillar medieval.

Por el trazado de sus calles, nos encontramos con la Parroquia de la Asunción, situada en una privilegiada zona de la villa y en cuyo interior podremos admirar muestras de la imaginería granadina como el Cristo de Ánimas de Alonso de Mena.

También nos encontraremos con la pequeña y encantadora Iglesia de San Marcos, o la Ermita de Santa Ana.

Pero, sin duda, lo más destacado de Carcabuey son las magníficas vistas que se nos ofrece del Parque Natural de las Sierras Subbéticas desde numerosos puntos del municipio, devolviéndonos la sensación de encontrarnos en plena naturaleza.

Castillo

Calle de Carcabuey

CASTIL DE CAMPOS

Iglesia de Nuestra Señora del Rosario

Museo Etnográfico

Entre la sierra y el olivar, junto a viejas fuentes y abrevaderos, afloran las blancas casas de este pueblo escondido de la Subbética, al que merece la pena llegar.

Castil de Campos conserva en sus calles el encanto de la arquitectura rural, trazada con asombrosa sabiduría popular. El pueblo está dividido en dos ejidos: Barrio de los Chirimeros, y el Barrio del Otro Ejido, que giran entorno a las dos fuentes del mismo nombre. En uno destaca sus empinadas y adoquinadas calles dispuestas en terrazas y en el otro su bonita fuente y lavaderos.

El núcleo actual de la villa gira entorno a su plaza donde se ubica la popular y encantadora Iglesia de Nuestra Señora del Rosario. Nos encontraremos con numerosos miradores que se esconden por sus rincones, sobresaliendo el Mirador del Corazón de Jesús donde se encuentra la ermita del mismo nombre, un bello paraje abierto al paisaje andaluz. También podremos descubrir, salpicadas a lo largo de toda su sierra, antiguas cuevas que utilizaban los pastores para guarecerse de la lluvia.

En el Museo Etnográfico, podremos contemplar un fiel reflejo de esas formas y costumbres de la vida rural de nuestros abuelos.

FUENTE TÓJAR

Tierra de tradiciones ancestrales. Tierras en las que distintas culturas se asentaron dejando su inevitable poso que aún hoy se respira en sus calles, sus escalonadas casas y sus plazas.

Primero con los íberos y después con los romanos, Fuente Tójar fue el centro de la organización política y socioeconómica de la depresión Priego-Alcaudete, como indican los importantes restos arqueológicos hallados, principalmente, en el Cerro de las Cabezas. Esta riqueza arqueológica se puede admirar en el Museo Histórico-Municipal donde se conservan piezas excepcionales de estas dos culturas.

La arquitectura popular se asoma a sus calles y plazas, destacando la Iglesia Parroquial de Nuestra Señora del Rosario, la Ermita del Calvario en la parte más alta del municipio, o el singular Mercado Municipal de Abastos construido en 1929.

Desde el Mirador de la Canteruela, se aprecia una excelente vista del pueblo así como de sus alrededores llenos de olivares.

Fuente Tójar es una tierra que ha sabido mantener sus tradiciones más arraigadas, siendo los Danzantes, ejemplo vivo de una cultura con raíces, que se pierde en los tiempos.

Calle de Fuente Tójar

Los Danzantes

PRIEGO DE CÓRDOBA

Barrio de la Villa

Iglesia de la Aurora

Recorrer sus calles y rincones es encontrarse con retazos de historia cargados de belleza; es descubrir parajes que han sabido conservar el sabor de la sabiduría popular; es sentir la emoción que, sin duda, permanecerá en tu recuerdo.

Hablar de Priego de Córdoba, es hablar de belleza monumental que sale al encuentro del viajero a cada rincón de esta ciudad.

El hermoso Barrio de la Villa, de origen musulmán, es un laberinto de estrechas y sinuosos calles, cargadas de flores, donde aromas y sonidos de otros tiempos te envuelven. Este discurrir de calles termina en la serenidad del Balcón del Adarve asomado a la armonía del paisaje andaluz.

El Castillo medieval, las Carnicerías Reales, la majestuosa Fuente del Rey y la Fuente de la Salud, son algunos de las bellas construcciones civiles que destacan en Priego, junto a los cuatro museos de la ciudad, ubicados en casas señoriales.

El barroco andaluz irrumpe de manera contundente a partir del s. XVIII en la ciudad, siendo sus numerosas iglesias el mejor ejemplo de ello. Entre otras cabe destacar la Parroquia de la Asunción cuyo magnífico Sagrario sobrecoge al visitante. De igual belleza son las iglesias de La Aurora, del Carmen, la de San Francisco, la de las Mercedes, la de San Juan de Dios, la de las Angustias o San Pedro.

RECETARIO

Nº de comensales

Tiempo de elaboración

Precio

Dificultad

DESAYUNOS Y MERIENDAS

DESAYUNO MOLINERO

INGREDIENTES:

- "Mollete".
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN:

El desayuno molinero se realiza con un tipo de pan de masa blanda con corteza sutilmente crujiente, miga compacta y ligeramente alveolada, de tamaño pequeño, forma oval y poca altura. Es una pieza que se utiliza para los desayunos y también para las meriendas (bocadillos). Es un pan del día que una vez asentado se suele tostar para recuperarlo.

Este tipo de desayunos se basa en el empleo de este pan abierto con abundante aceite de oliva virgen extra, y puede ir acompañado de: salazones, como bacalao, anchoas; encurtidos como aceitunas; dulces como chocolate o turrolates; verdura como tomates o fruta.

Al ser tan variada la oferta de acompañamiento, este desayuno se puede convertir en almuerzo a media mañana o bien en merienda para la tarde, reservando en esta última el empleo de embutidos o dulces como el turrolate.

La forma de cortar el pan también es importante, ya que si se corta el mollete a lo largo de punta a punta, en forma de barco, y haciendo un agujero en el interior de la miga e incorporando el aceite, se convertirá en un "hoyo o joyo" muy utilizado en las meriendas con un poco de chocolate.

También existe la costumbre de poner el aceite en un plato y cortar el mollete a pellizcos y empaparlo en el mismo, acompañado de aceitunas, jamón, queso, fruta, etc., así como bebidas de leche, café, zumos y, por que no, si se tercia y la mañana viene ya cumplida, un vaso de vino.

TEJERINGOS O CHURROS

INGREDIENTES:

- 300 ml. de agua templada.
- 250 g. de harina.
- 5 g. de sal.
- 2,5 ml. de vinagre.
- 5 g. de bicarbonato.
- Aceite de oliva virgen extra para freír.

ELABORACIÓN:

1.- Poner todos los ingredientes en un bol y mezclar, dejar reposar unos minutos.

2.- Poner la masa en una churrera o bien en una manga con boquilla lisa y freír en aceite moderado con forma de círculo o lazo, dar la vuelta hasta que este dorado por las dos partes.

3.- Servir caliente acompañado de chocolate, leche o café.

CONSEJOS:

Esta masa es bastante blanda, por eso nos ayudamos de la churrera o bien de una manga pastelera.

El aceite tiene que estar caliente pero no demasiado ya que de lo contrario el interior no se quedaría cocinado.

Se le puede añadir un poco de levadura química (impulsor) tipo royal.

Normalmente se sirven atados a un junco para trasportarlos ya que si se meten en bolsa de plástico, se ponen tiernos.

Indicados principalmente en desayunos.

MAGDALENAS

INGREDIENTES:

- 1 kg. de harina de repostería.
- 1 kg. de azúcar.
- 950 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- 20 huevos.
- 3 sobres de gaseosa.
- Ralladura de 2 limones.
- Piel de una naranja.
- Azúcar para decorar.

ELABORACIÓN:

1.- Poner a calentar el aceite con la piel de naranja, una vez frito, colar y dejar enfriar.

2.- Batir los huevos junto con el aceite, agregar el azúcar y la ralladura de limón. Seguir batiendo y mezclar con la harina. Por último introducir la gaseosa a la mezcla.

3.- Con ayuda de una cuchara o manga pastelera, verter la masa sobre las cápsulas (moldes de papel redondos estriados) hasta un poco más de las ¾ partes. Agregar un poco de azúcar por encima.

4.- Hornear a 190º durante 10/15 minutos o hasta que suban y estén ligeramente doradas.

CONSEJOS:

Utilizar huevos frescos camperos, estos son más amarillos y tienen mejor sabor.

Cuando se mezcle el aceite con los huevos, éste tiene que estar frío ya que de lo contrario el huevo se coagularía.

Esta masa no necesita de un batido excesivo, debe batirse lo justo para que se mezclen bien todos los ingredientes.

Cuanto más grandes sean los moldes, más tiempo de cocción tienen y habrá que controlar la temperatura, cuanto más pequeños más temperatura de cocción y menos tiempo.

Las magdalenas se conservan bien en un recipiente tapado y soportan bien la congelación, siempre que estén debidamente cerradas en un recipiente o bolsa.

BIZCOCHO DE ACEITE

INGREDIENTES:

- 4 huevos.
- 150 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- 200 ml. de leche.
- 200 g. de azúcar.
- 300 g. de harina.
- 1 sobre de levadura química.
- Piel de un limón.
- Una rama de canela.

ELABORACIÓN:

1.- Poner a hervir la leche con la rama de canela y enfriar.

2.- Freír el aceite con la piel de limón y dejar enfriar.

3.- Batir los huevos junto con el azúcar y añadirle el aceite frío y la leche (ambas coladas).

4.- Mezclar la levadura con la harina tamizada e incorporar a la mezcla anterior.

5.- Poner en un molde redondo o rectangular y hornear a 190º, veinticinco minutos más o menos. Comprobar que esté cocinado en el interior y dejar enfriar en el molde fuera del horno.

CONSEJOS:

Este tipo de bizcochos se suelen elaborar en unos moldes especiales con forma de rosco, que se hacen sobre el fuego, y tienen un quemador diferente para repartir el calor uniformemente por todo el recipiente.

Se puede cambiar los aromas por otros que sean más de nuestro agrado, como vainilla, limoncillo, naranja, algún licor, etc.

Hay a quien le gusta este tipo de bizcocho hacerlo con aceite crudo, de esta forma adquiere un sabor más pronunciado a aceite de oliva.

Se puede sustituir el impulsor (levadura química) por un sobre de gaseosa, en este caso se incorpora al final de la mezcla.

ROSCOS FRITOS

INGREDIENTES:

- 2 huevos.
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.
- 6 cucharadas soperas de leche.
- 6 cucharadas soperas de azúcar.
- ½ cucharadita de canela molida.
- 1 sobre de gaseosa.
- Ralladura de un limón.
- Harina la que admita (400 a 450 gr.).
- Almíbar para bañar los roscos.
- Azúcar y canela.

ELABORACIÓN:

1.- Freír el aceite con la piel de limón y dejar enfriar.

2.- Batir los huevos y agregar el aceite junto con la leche, seguir batiendo, agregando la canela y el azúcar. Incorporar la harina y mezclar bien. Dejar reposar.

3.- Con las manos untadas en aceite, coger una porción de masa y darle forma de rosquillo. Freír a fuego moderado.

4.- Introducirlos y sacarlos en un almíbar flojo (60% agua, 40 % azúcar) y después pasarlos por una mezcla de azúcar y canela.

CONSEJOS:

La masa debe quedarse algo tierna, por eso nos ayudamos con el aceite para darle forma, probamos y si ésta se deshace al freír o bien no se le puede dar forma, le añadiremos un poco más de harina.

Mejor quedarnos cortos de harina que pasarnos, ya que cuanta más harina más duros quedarán.

Utilizar una harina de repostería.

Para que no se rompan, pasarlos poco tiempo por el almíbar.

Para conservarlos mejor utilizar un recipiente cerrado, si se pusieran duros, se podrían volver a pasar por almíbar y azúcar.

PESTIÑOS

INGREDIENTES:

- 1 kg. de harina mezclada al 10% con harina recia.
- 200 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- 220 ml. de vino fino.
- La piel de un limón.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra para freír.

ELABORACIÓN:

1.- Calentar el aceite de oliva con la piel de limón y dejarlo enfriar.

2.- En un bol grande, agregamos el aceite frío, el vino y un poco de sal. Movemos e incorporamos la harina hasta conseguir una masa que se pueda trabajar con el rodillo. La dejamos reposar 15 minutos.

3.- Con ayuda de un rodillo hacemos pequeños cuadrados, uniendo dos picos y freímos.

4.- Los pasamos por azúcar y canela (cuando estén calientes) o bien por una mezcla de miel rebajada con un poco de agua o almíbar.

CONSEJOS:

La harina utilizada se consigue con una mezcla de harina de pan, con harina poco refinada, es decir harina de grano grueso. La cantidad de harina es aproximada, dependiendo de la dureza (contenido en gluten), se necesitará más o menos.

Se puede añadir a los ingredientes: 10 gr. de canela molida, 10 gr. matalahúva o anís, 10 gr. de sésamo o ajonjoli y 2 ó 3 clavos.

Hay que freír con aceite a fuego moderado, controlando en cada momento la intesidad del calor.

Se le puede añadir a la mezcla, harina de almendras o bien trocitos de almendra.

Para conservarlos mejor introducirlos en un recipiente cerrado.

PAPUECAS

INGREDIENTES:

- 300 g. de harina.
- 350/400 ml. de agua.
- 15 g. de sal.
- 10 g. de bicarbonato.
- 2,5 ml. de vinagre.
- 1 huevo (opcional).
- Aceite de oliva virgen extra para freír.

ELABORACIÓN:

1.- En un bol mezclar el agua disuelta con la sal y el bicarbonato, añadirle el vinagre e incorporarle el huevo batido (opcional). Añadir la harina y hacer una masa algo líquida.

2.- Con la ayuda de una cuchara sopera hacer tiras de masa sobre el aceite caliente o bien pequeños buñuelos. Controlar la temperatura del aceite para que se cocinen bien por dentro.

3.- Servir calientes.

CONSEJOS:

Debe de quedar una masa algo ligera para poder tirarla con la cuchara sobre el fuego.

Se le puede añadir huevo y las papuecas quedarán más firmes, pero habrá que quitar algo de agua.

Si se prefiere, se pueden pasar por azúcar y canela una vez fritas (para este tipo se recomienda que tenga la masa huevo).

Habrá que controlar la temperatura del aceite, al principio algo más fuerte y después se baja de intensidad.

Se puede sustituir el agua por leche, o parte de ella, de esta forma quedarán más esponjosas. También se le puede añadir algo de azúcar a la masa para que estén dulces, de modo que quedaría una masa similar a la de un buñuelo.

TORTAS DE CANUTO

INGREDIENTES:

- 300 g. de harina.
- 250 ml. de agua.
- ½ sobre de levadura química.
- 5g. de sal
- Aceite de oliva virgen extra para freír.

ELABORACIÓN:

1.- Ponemos el agua a hervir, mientras cernimos la harina y la mezclamos con la levadura.

2.- En un bol grande, ponemos el agua y le agregamos la harina, movemos con una cuchara y mezclamos bien todos los ingredientes. Trabajamos la masa con las manos hasta obtener una masa firme y homogénea sobre una superficie fría. Deberá quedar una masa que no se pegue y que al estirarla no se rompa.

3.- Dejamos reposar la masa una hora en un recipiente tapado con un paño de cocina.

4.- Sobre una superficie fría, espolvoreamos un poco de harina, y vamos cortando pequeñas porciones de masa (del tamaño de una nuez). La estiramos finamente con un rodillo de cocina "canuto" y la freímos en aceita de oliva.

5.- Se sirven calientes y acompañadas de miel de caña.

CONSEJOS:

A la hora de estirar la masa para hacer la tortilla fina, se puede sustituir la harina por aceite de oliva para que ésta no se adhiera al rodillo y se pueda estirar bien.

Como todas las masas fritas, hay que controlar la temperatura del aceite, siempre con el aceite bien caliente, pero sin que dore demasiado deprisa para que le dé tiempo al interior a cocinarse.

También se puede estirar la masa y cortarla en tiras, enrolladas sobre una caña para poder freírlas. Esta es otra versión en la cual la forma se asemeja a un canuto y posiblemente de ahí su nombre.

POLVORÓN DE ALMENDRA

INGREDIENTES:

- 1 kg. de almendras.
- 1 kg. de azúcar.
- 2 kg. y ¼ de harina.
- 1 l. de aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN:

1.- Freír las almendras en aceite de oliva y triturarlas con ayuda de una vaso triturador. Reservar el aceite.

2.- Extender la harina sobre una placa de horno y tostarla ligeramente. Tamizarla y recogerla en un recipiente.

3.- Mezclar el azúcar con las almendras trituradas, el aceite y la harina. Trabajar la masa al calor. Extender sobre la mesa y, con un rodillo, aplanar hasta un grosor de unos 3 centímetros. Con un corta pasta ovalado, ir haciendo los polvorones.

4.- Hornear a 200º 10 minutos o hasta que tengan un poco de color. Sacar y dejar enfriar.

CONSEJOS:

Utilizar harina de repostería y almendras de buena calidad.

Se pueden hacer con la harina sin tostar, pero los polvorones saldrán más duros.

Se le puede añadir canela y otro aroma que nos agrade, como piel de naranja, etc.

Conservar en un recipiente tapado.

PALILLOS DE LECHE

INGREDIENTES:

- 1 kg. de harina mezclada con 10% de harina recia.
- 200 ml. de leche.
- 220 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- 300g. de azúcar.
- 4 ramas de canela.
- 25 g. de ajonjolí.
- Aceite de oliva virgen extra para freír.

ELABORACIÓN:

1.- Calentar el aceite con un trozo de piel de limón. Reservar.

2.- En un bol mezclar el aceite junto con la leche. Incorporar la canela, el azúcar y el ajonjolí.

3.- Agregar la harina y hacer una masa. Trabajar la masa con las manos 10 minutos y reservar.

4.- Cortar en pequeñas porciones y hacer palillos con las manos de 4 ó 5 cm. por 1 cm. de grosor.

5.- Freír en aceite moderado y reservar en un recipiente tapado.

CONSEJOS:

Esta masa es algo dura y se puede trabajar muy bien con las manos.

Se le puede agregar un huevo a la masa, al igual que incorporarle más azúcar para que estén más dulces.

A la hora de freírlos, mantener el aceite controlándolo para que no esté muy caliente ni tampoco demasiado frío.

Ir haciendo poco a poco los palillos para que no se resequen ni se abran al freírlos.

LECHE FRITA

INGREDIENTES:

- 800 ml. de leche.
- 50 ml. de anís dulce.
- 160 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- 80 gr. de azúcar.
- 65 gr. de harina.
- 35 gr. de maicena o harina de maíz.
- 1 canela en rama.
- 1 piel de limón.
- 2 yemas de huevo.

ELABORACIÓN:

1.- Hervir la leche con la canela, la piel del limón, el anís y el azúcar. Dejamos infusionar 10 minutos, lo colamos y reservamos en un recipiente.

2.- En otro recipiente, calentar el aceite, añadir la harina y la maicena (almidón de maíz). Remover bien con la varilla y, por último, añadir la leche caliente poco a poco. Batir al fuego durante 10 minutos.

3.- Retirar del fuego y seguir batiendo, añadir las yemas de huevo hasta que quede todo bien mezclado.

4.- Repartir en placas de unos 3 cm. de altura, previamente untadas con mantequilla y enfriar.

5.- Una vez fría, cortar en cuadrados, pasar por harina y huevo, y freír a fuego moderado.

6.- Pasar por la mezcla de canela molida y el azúcar.

CONSEJOS:

Las yemas de huevo son opcionales, le darán mejor sabor y una textura más fina.

Si se prefiere, se pueden empanar en vez de rebozar, es decir, pasarlas por harina, huevo y pan rallado. De esta forma tendrá una corteza más dura.

Para poderlas manipular bien, hay que dejarlas reposar al menos 6 horas en el frío antes de cortarlas y freírlas.

Cuanto más carga tenga (más harina) más fácil de manipular, pero más dura y gomosa quedan. Con las cantidades que se proponen en la receta, resultará algo tierna pero más jugosa.

GACHAS DE ANÍS

INGREDIENTES:

- 100 g. de harina.
- 250 g. de azúcar.
- 2 cucharadas de matalauva (anís en grano).
- 1 cáscara de limón.
- 1 rama de canela en astilla.
- 3 rebanadas de pan cortado en dados y frito.
- 1 l. de agua.
- 1/2 copa de anís dulce.
- 100 ml. de aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN:

1.- Ponemos en una sartén el aceite a calentar con la cáscara de limón; una vez frita la retiramos y añadimos las dos cucharadas de matalahúva con cuidado para que no se queme.

2.- En otro recipiente ponemos el agua a calentar, reservando unos 30 ml. de agua. Cuando esté caliente la añadimos al aceite junto con la rama de canela, la ½ copa de anís dulce y la mitad del azúcar. La otra mitad del azúcar la mezclamos con la harina y la diluimos en el agua que habíamos reservado.

3.- Cuando el agua empiece a hervir añadimos esta mezcla y removemos hasta que de nuevo hierva. Retiramos del fuego y se coloca en una fuente, añadimos el pan frito y espolvoreamos con canela en polvo (opcional).

CONSEJOS:

El aceite se puede aromatizar con cáscara de naranja o limón.

El agua se puede sustituir por leche.

Al tomarlas, se pueden acompañar con leche caliente.

Se conservan varios días en el frogorífico.

RECETARIO

Nº de comensales

Tiempo de elaboración

Precio

Dificultad

ENTRANTES Y ENSALADAS

ALIÑO DE ACEITUNAS EN SAL

INGREDIENTES:

- Aceitunas verdes.
- Sal.
- Agua.
- Aliños varios.

ELABORACIÓN:

1.- En una garrafa de cristal se ponen las aceitunas con agua y se tapan.

2.- Se dejan reposar varios meses. Según la costumbre, el primer viernes de cuaresma se sacan las aceitunas y se lavan, se pone una capa de aceitunas en la misma garrafa de cristal y se disponen los aliños, como ajo, cáscara de limón y naranja, tomillo, laurel, hinojo, etc., seguidamente se repite la operación hasta terminar.

3.- Se le incorpora una salmuera fuerte, del 10% como mínimo, y se vuelven a dejar en maceración, al menos un mes. Según la costumbre para Semana Santa estarán listas para el consumo. De todas formas estas aceitunas tienen un periodo largo de conservación por la adición de la sal.

CONSEJOS:

Una vez que empiezan a consumirse, es necesario que se haga de continuo para que no se agrien.

En el caso de que estén muy saladas, se pueden poner en remojo con agua (sólo las que se vayan a consumir) para quitar el exceso de sal.

Estas aceitunas incluso pueden durar más de un año, siempre que no se empiecen y estén bien tapadas y con agua suficiente. Es muy usual tomarse este tipo de aceitunas en verano, por su larga conservación.

Se pueden rajar para que tomen mejor la salmuera, pero siempre estarán más saladas.

ALIÑO DE ACEITUNAS EN SOSA

INGREDIENTES:

- 10/11 kg. de aceitunas verdes crudas.
- 250 g. de sosa en escamas.
- Sal.
- Agua.
- Aliños varios.
- Limón.
- Pimiento rojo o corneta (pimiento choricero).
- Naranja.
- Ajos.

ELABORACIÓN:

1.- En un barreño disolver la sosa en escamas junto con 10 litros de agua. Se echan las aceitunas en el agua fría y se mueven. Se deja en esta maceración 24 horas, moviéndolas de vez en cuando para que las aceitunas de la superficie no se oxiden.

2.- Ir cambiando el agua de las aceitunas cada día hasta que ésta salga limpia y clara. Se comprueba que las aceitunas no estén amargas ni blandas.

3.- En un recipiente de cristal, disponer una capa de aceitunas lavadas e incorporar unos cuantos aliños, como trozos de limón, de naranja, ajos, hinojo, pimiento rojo, orégano, etc., seguidamente otra capa de aceitunas con aliño, y así hasta terminar. Una vez terminado se les cubre con agua no clorada (puede ser mineral), sal y vinagre.

4.- Se deja macerar unos días hasta que tome el aliño.

CONSEJOS:

No lavar las aceitunas antes de incorporarles el baño de sosa.

Los aliños son al gusto, en el mercado local se vende unos preparados de aliños para aceitunas que entre otros ingredientes llevan hinojo, tomillo, laurel, etc.

La cantidad de sal es relativa al gusto de la persona, ni que decir tiene que cuanto más sal, mejor conservación tendrán, la proporción varía entre un 2,5 % a un 10% de salmuera.

Estas aceitunas son de consumo más o menos rápido, ya que con frecuencia se forma una capa de fermentos en la superficie que tienden a poner blandas y agrias las aceitunas.

ALIÑO DE ACEITUNAS "MAJÁS"

INGREDIENTES:

- Aceitunas ligeramente maduras.
- Sal.
- Aliños.
- Agua.

ELABORACIÓN:

1.- Lavar las aceitunas y majarlas sobre una tabla de madera con ayuda de una maza-mortero.

2.- Ponerlas en agua, que se irá cambiando cada día hasta que dejen de estar amargas y el agua salga limpia (de 15 a 30 días aproximadamente).

3.- Ponerlas en un recipiente inalterable con aliños de limón, naranja, hinojo, ajo, laurel, pimiento, orégano, tomillo, etc. y añadirle una salmuera de agua no clorada (puede ser mineral) con un poco de sal y vinagre.

4.- Dejarlas macerar algunos días hasta que tomen el aliño.

CONSEJOS:

Estas aceitunas tienen muy poco tiempo de conservación por lo que habrá que hacerlas en pocas cantidades para que se puedan consumir.

Si se quiere, se pueden rajar las aceitunas en vez de majarlas, pero habrá que tenerlas más días en agua para que se curen.

Los aliños son orientativos y dependerá del gusto de la persona que las hace.

También se puede quitar el hueso al partirlas, de esta forma se curaran antes, pero por el contrario se pierde bastante carne de la aceituna en el lavado.

GAZPACHO

INGREDIENTES:

- 1 kg. de tomates maduros.
- 50 g. de pimientos verdes.
- 200 g. de pan de trigo duro.
- 150 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- 2 dientes de ajo.
- Agua.
- Vinagre.
- Pepino.
- Manzana.

ELABORACIÓN:

1.- Lavamos los tomates y los cortamos en trozos grandes (si se prefiere se pueden pelar).

2.- Pelamos los ajos y cortamos el pimiento. Ponemos en un bol grande estos ingredientes con el pan cortado en trozos. Dejamos reposar 10 minutos.

3.- Ponemos la mezcla en un vaso triturador y le añadimos un poco de agua fría, aliñamos con aceite, sal y vinagre. Trituramos hasta conseguir una textura de sopa (si es necesario pasaremos por un colador). Conservamos en frío.

4.- Como guarnición le añadimos pepino y manzana cortándolos en trozos pequeños.

CONSEJOS:

Utilizar tomates maduros que tengan buen sabor.

Para darle un sabor y textura diferente se le puede añadir huevo crudo.

Las manzanas ácidas le dan un toque más refrescante que las más dulces.

La densidad dependerá de la cantidad de agua: una densidad fluida cuando el gazpacho es utilizado como un refresco y más densa cuando lo es como plato.

A la guarnición, sobre todo si el gazpacho es denso, se le puede incluir tomate picado, cebolla, pan y huevo cocido.

SALMOREJO

INGREDIENTES:

- 1 kg. de tomates maduros.
- 50 g. de pimiento verde.
- 400 g. de pan de trigo duro.
- 2 dientes de ajo.
- Sal.
- 150 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- Huevo cocido.
- Jamón serrano.

ELABORACIÓN:

1.- Cortar el pan en trozos y ponerlo en un bol, añadir los tomates pelados, el ajo y el pimiento. Dejar reposar 2 horas.

2.- Poner los ingredientes en un vaso triturador y añadirle sal y aceite. Molturarlo hasta conseguir una crema fluida, rectificar de sal y conservar en frío.

3.- Para la guarnición picamos el jamón y huevo cocido y lo ponemos encima del salmorejo con un poco de aceite de oliva.

CONSEJOS:

Utilizar tomates maduros y de buen sabor, la variedad de tomates "pera" van muy bien ya que son carnosos y de sabor afrutado.

Para dar una textura más densa, se comprime el tomate quitando así el exceso de agua.

También se puede utilizar como guarnición patatas fritas o berenjenas enharinadas y fritas.

Se puede sustituir el jamón por atún.

ENSALADILLA DE PIMIENTOS ASADOS

INGREDIENTES:

- 1 kg. de pimientos rojos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 150 g. de cebolleta.
- 100 g. de atún en conserva.
- 2 huevos cocidos.

ELABORACIÓN:

1.- Encender el horno a 180º.

2.- Limpiar los pimientos y poner un poco de aceite de oliva. Colocarlos en una bandeja y asarlos en el horno 25 minutos, dándole la vuelta a mitad de cocción.

3.- Al sacarlos, los ponemos en un bol junto con el caldo de cocción. Los tapamos y dejamos reposar unos minutos hasta que estén ligeramente fríos.

4.- Pelarlos y quitarle las pepitas, cortándolos en tiras. Colar el jugo de cocción.

5.- Cortar la cebolla en juliana (tiras) y mezclarlo con los pimientos, añadirle el atún y los huevos cocidos, condimentar con sal, aceite y un poco de jugo de cocción.

CONSEJOS:

Utilizar pimientos naturales frescos y del mismo tamaño.

Se le puede añadir a esta ensalada tomate maduro asado junto con los pimientos.

Dejar reposar los pimientos unos minutos tapados para que se pelen mejor.

Se le puede agregar pimiento verde asado.

Se puede sustituir el atún por ahumados, gambas cocidas, pulpo, etc.

"PICAÍLLO"

INGREDIENTES:

- 1k. de tomates rojos de ensalada.
- 150 g. de cebolla.
- 100 g. de pimiento verde.
- 150 g. de pepino.
- 1 diente de ajo.
- Sal gruesa.
- Vinagre.
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN:

1.- Pelar el ajo y machacarlo en un mortero, con una pizca de sal y un trozo de pimiento verde, picado muy pequeño.

2.- Lavar el tomate y cortarlo en trozos regulares. Cortar la cebolla y el pimiento en trozos pequeños.

3.- Pelar el pepino y cortarlo en trozos pequeños. Incorporar a la mezcla anterior. Aliñarlo con sal gruesa, un poco de vinagre y abundante aceite de oliva.

CONSEJOS:

Utilizar tomates de ensalada que estén maduros y a ser posible de temporada, ya que tienen mejor sabor.

Los tomates deben tener la piel fina y estar bien jugosos, existen variedades en mercado sobre todo en verano. Escoger piezas de tamaño grande, que presente un buen aroma y con la piel firme y brillante.

Si se prefiere se puede prescindir del vinagre.

Este es un plato refrescante para verano, que se puede tomar como entrante o como acompañamiento al plato principal.

REMOJÓN DE NARANJA

INGREDIENTES:

- 1 kg. de naranjas tipo navel.
- 100 g. de cebolla (opcional).
- 3 dientes de ajo asados.
- 2 huevos cocidos.
- 150 g. de bacalao en salazón.
- 50 g. de aceitunas majadas.
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN:

1.- Pelamos y cortamos la naranja en trozos, le añadimos la cebolleta picada o bien cortada en tiras. Picamos el huevo y se lo añadimos, así como el ajo asado y picado.

2.- Incorporamos las aceitunas y tiras de bacalao.

3.- Aderezamos con aceite y conservamos en frío.

CONSEJOS:

Utilizar naranjas carnosas y algo dulces como las de la variedad navel.

Se puede sustituir el bacalao por atún en conserva.

Se puede añadir patata cocida en trozos.

BERENJENAS FRITAS

INGREDIENTES:

- 1 kg. de berenjenas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Miel de caña.
- Harina.
- Sal.

ELABORACIÓN:

1.- Lavar y cortar la berenjena con la piel en rodajas de 2 ó 3 mm. con la ayuda de un corta-verduras o un cuchillo bien afilado.

2.- Salar y dejarlas macerar 15 minutos. Lavar con abundante agua y escurrir.

3.- Mientras, poner una sartén a calentar con abundante aceite. Enharinar la berenjena y freír en tandas pequeñas. Sacar y escurrir el exceso de aceite y servir rápidamente con un poco de miel de caña por encima.

CONSEJOS:

Utilizar berenjenas recién recolectadas, estarán menos amargas.

Se puede dejar también en leche con sal para macerarlas o en una mezcla de agua, leche y sal. Si se añade un huevo batido conseguiremos una textura más crujiente.

En vez de harina se puede utilizar otro tipo de rebozado, como harina de arroz (tempura), rebozado (harina y huevo), pasta orly, pasta de buñuelos, etc.

Freír en pequeñas tandas para que el aceite no baje mucho de temperatura.

Se puede reciclar el aceite siempre que éste mantenga sus cualidades organolépticas en buenas condiciones.

Utilizar sartenes o peroles de fritura con buena capacidad de recuperación de calor.

REVUELTO DE COLLEJAS

2 | 20' | Medio | Fácil

INGREDIENTES:

- 3 huevos.
- 1 kg. de collejas.
- 4 dientes de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

ELABORACIÓN:

1.- Limpiar y lavar las collejas. Poner a hervir un recipiente con agua y sal, cuando rompa el hervor añadir las collejas y hervirlas 3 minutos. Sacar y escurrir.

2.- Pelar el ajo, laminarlo y rehogarlo un par de minutos en aceite, añadir las collejas, rehogar un minuto y rectificar de sal.

3.- Agregar los huevos batidos, mover con una espátula hasta que se cuaje y servir rápidamente.

CONSEJOS:

Escoger collejas recién recolectadas y lavarlas concienzudamente si son silvestres.

No exceder el tiempo de cocción, en la receta se recomienda 3 minutos aunque si son pocas cantidades será necesario menos tiempo.

Para conservar las collejas, se procederá a congelarlas después de hervidas en recipientes o bolsas destinadas a ese uso.

Desde un punto de vista higiénico-sanitario el huevo debe de estar totalmente cocinado, pero de esta forma queda grumoso y correoso, para ello procederemos a la no coagulación total del huevo, siempre y cuando sean huevos muy frescos o bien añadir un poco de nata a mitad de cocción del huevo.

MOJETE DE ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES:

- 2 manojos de espárragos trigueros o verdes.
- 2 rebanadas de pan.
- 5 dientes de ajo.
- 4 huevos.
- Chorizo (opcional).
- Aceite de oliva virgen extra.
- 2 hojas de laurel.
- Vinagre.
- Sal.
- Agua.

ELABORACIÓN:

1.- Cortar los espárragos en trozos de 2 ó 3 cm. reservando las puntas y desechando el tallo fibroso. Poner a hervir agua con un poco de vinagre y sal. Añadir los tallos y hervir (blanquear) 5 minutos. Reservarlos en el agua de cocción.

2.- En una sartén poner un poco de aceite a calentar, dorar los dientes de ajo enteros y pelados y reservar. Incorporar las rebanadas de pan y reservar. En una batidora poner el ajo junto con el pan y un poco de agua de cocción de los espárragos, batir y reservar.

3.- En la misma sartén poner los espárragos blanqueados y las puntas junto con el laurel y un poco de aceite. Rehogar 2 minutos, agregar un poco de agua de cocción y hervir 5 minutos, cuando los espárragos estén tiernos añadir el mojete y mover para que se aglutine, (si estuviese muy espeso añadir un poco de más agua).

4.- Agregar los huevos, moviendo continuamente como si fuese un revuelto hasta que esté cuajado. Servir caliente.

CONSEJOS:

Si se utiliza espárragos trigueros habrá que blanquearlos (hervirlos) durante más tiempo (15 minutos).

Utilizar huevos muy frescos, a parte de dar mejor sabor, evitaremos riegos de contaminación.
Se puede añadir huevos escalfados (junto con el hervido de los espárragos) y no hacerlos revueltos.

Se le pueden añadir otros condimentos como azafrán, pimentón, comino, etc.

PATATAS A LO POBRE CON HUEVO

INGREDIENTES:

- 1 kg. de patatas.
- 200 g. de cebolleta.
- 100 g. de pimiento rojo.
- 75 g. de pimiento verde.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 4 huevos.

ELABORACIÓN:

1.- Lavar y pelar las patatas, cortarlas en rodajas o medias rodajas con un grosor de 1 cm., lavarlas y salarlas. Poner una sartén o perol con aceite y freír a fuego fuerte al principio, bajar el calor hasta que queden parcialmente cocinadas. Sacar, escurrir y reservar.

2.- Lavar y cortar las verduras en juliana (tiras). Rehogarlas con aceite a fuego moderado hasta que están tiernas (se le puede agregar un poquito de agua para ayudar a la cocción y no se quemen). Cuando estén blandas, agregar las patatas y rehogar hasta que la patata se termine de hacer (si se prefiere se pueden calentar en el horno).

3.- Emplatar en bandeja o platos individuales y acompañarlo con huevos fritos.

4.- Huevos fritos: poner en una sartén bastante aceite a calentar, cuando esté caliente (no mucho) incorporar un huevo y, con ayuda de una cuchara, echar aceite caliente por encima para que se cocine la superficie.

CONSEJOS:

Utilizar patatas nuevas o bien patatas para freír.

Esta receta se puede hacer en el horno, rehogando la verdura e incorporándola en una placa o bandeja con un poco de aceite y agua, añadiendo las patatas crudas y tapándolo con papel de aluminio. Se cocina a fuego moderado 180º durante 40 minutos.

También se puede hacer en una cacerola o sartén, primero rehogaremos la verdura y le añadimos las patatas y un poco de agua, se tapa herméticamente y cocinamos a fuego lento 30 ó 40 minutos.

RECETARIO

Nº de comensales

Tiempo de elaboración

Precio

Dificultad

CARNES

RABO DE TORO

INGREDIENTES:

- Rabo de toro 1 pieza (1,2 a 1,5).
- 400 g. de tomate.
- 200 g. de cebolla.
- 50 g. de zanahoria.
- 50 g. de pimiento rojo.
- 50 g. de pimiento verde.
- 50 g. de apio.
- ½ cabeza de ajo.
- 250 ml. de vino oloroso o amontillado.
- 75 ml. de brandy.
- 150 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- 2 hojas de laurel.
- 3 ó 4 clavos.
- Pimienta.
- Pimentón.
- Azúcar.

ELABORACIÓN:

1.- Cortar el rabo de toro por las uniones entre los huesos y limpiar de grasa si fuese necesario. Reservar tapado en un recipiente.

2.- Limpiar y lavar la verdura. Pelar la cebolla y cortarla en trozos pequeños, laminar el ajo y la zanahoria pelada y cortada en cubos. Quitar las hebras del apio y cortarlo en trozos pequeños, por último, pelar y cortar en cubos el tomate. Reservar toda la verdura separando el tomate del resto.

3.- En una olla a presión poner el aceite a calentar, cuando esté caliente agregar el rabo de toro y dorar por todos los lados. Verter el brandy (cuidado por que puede prender) y dejar que se evapore, agregar la verdura menos el tomate y rehogar unos minutos. Cuando esté ligeramente blanda la verdura, verter el vino y dejar que evapore el alcohol, seguidamente especiar con los condimentos y por último añadir el tomate y algo de azúcar. Si apreciamos que tiene poco líquido se le puede añadir un poco de caldo de carne o agua (no mucha cantidad) y tapar.

3.- Dejar cocinar de 25 a 40 minutos dependiendo del tipo de olla a presión que dispongamos. Una vez la carne cocinada y tierna, se retira de la olla y se reserva. Con el resto procedemos a realizar la salsa, para ello la pasaremos por un pasapurés y la ponemos otra vez al fuego, si estuviese muy líquida dejaremos que se evapore hasta conseguir una textura de salsa, y si estuviese muy espesa agregamos un poco de líquido (caldo o agua). Una vez caliente la salsa añadimos el rabo y terminamos de calentar.

CONSEJOS:

Para reforzar el sabor, podemos añadir extracto de jugo de carne cuando se incorpore el vino en la receta o un poco de salsa de soja, aparte conseguiremos darle un color a la salsa más oscura.

Además de los condimentos ya mencionados, se puede utilizar: hierbas aromáticas como perejil, tomillo, romero; condimentos como el anís estrellado, cardamomo, mezcla de especias, azafrán, comino, etc.

El rabo de toro tiene una cocción prolongada por los que deberemos controlar el grado de cocción, para ello comprobaremos la terneza una vez cocinada, si observamos que aún no está en su punto se pondría otra vez al fuego, dejándolo cinco o diez minutos más.

CARRILLADA

INGREDIENTES:

- 1 kg. de carrillada de cerdo.
- 200 g. de cebolla.
- 300 g. de tomate.
- 50 g. de pimiento rojo.
- 50 g. de pimiento verde.
- 75 g. de zanahoria.
- 6 dientes de ajo.
- 3 hojas de laurel.
- Sal.
- 3 ó 4 clavos.
- Pimienta.
- Azafrán en hebra.
- Pimentón.
- 250 ml. de vino blanco.
- 75 ml. de brandy.
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN:

1.- Limpiar de grasa y de fibras las carrilladas, reservar.

2.- Proceder a limpiar y pelar las verduras, cortándolas en trozos regulares y no muy grandes. Separar el tomate del resto.

3.- En una olla a presión, poner aceite de oliva a calentar. Cuando esté caliente agregar las carrilladas y dorarlas por los dos lados. Verter el brandy (con cuidado porque puede prender) y dejar evaporar, agregar los condimentos junto con la verdura menos el tomate, dejar cocinar unos minutos e incorporar el vino. Dejar reducir y añadir el tomate, el azúcar y un poco de caldo o agua si fuese necesario.

4.- Tapar y dejar cocinar de 20 a 30 minutos. Sacar las carrilladas y tamizar la salsa (con un pasapurés ya que la batidora cambia el color y la textura). Volver a calentar la salsa junto con las carrilladas y servir.

CONSEJOS:

Además de los condimentos ya mencionados, se puede utilizar: tomillo, orégano, romero, anís, naranja, jengibre, comino, guindilla, etc. Hay que ser prudentes en el uso de ellos, ya que no es aconsejable el predominio de uno en detrimento de otros.

La salsa debe quedar bien trabada y para ello dejaremos que evapore si fuese necesario o bien se puede espesar con almidón en el caso de que no tener bastante.

Para reforzar el sabor se le puede añadir un poco de salsa de soja, jugo de carne o glutamato.

CHOTO AL AJILLO

INGREDIENTES:

- 1,5 kg. de choto (chivo pequeño).
- 2 cabezas de ajo.
- 150 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- 3 hojas de laurel.
- Pimienta negra en grano.
- Azafrán en hebra.

ELABORACIÓN:

1.- Cortar el choto en trozos regulares y añadir sal y pimienta y unas hojas de laurel.

2.- En un perol o sartén grande, verter un poco de aceite de oliva, calentar y agregar la cabeza de ajos pelada, incorporar el laurel y el choto a fuego fuerte. Dorar un poco. Añadir el vino y el azafrán en hebra, dejándolo hasta que el líquido se evapore. Bajar la temperatura, tapar y cocinar hasta que esté tierno. Si vemos que aún no está tierno, añadir un poco de agua y dejar cocinar a fuego lento y tapado.

3.- Antes de retirar, pelar un par de dientes de ajo y machacarlos; añadir a la salsa, remover para mezclar y retirar.
Se puede acompañar de patatas fritas.

CONSEJOS:

Utilizar un choto joven con carnes blandas.

Cocinar a fuego lento y probar la carne hasta que ésta se deshaga en la boca, los indicativos de que está a punto la carne son que el líquido se evapore y los ajos estén tiernos.

A parte de los condimentos mencionados anteriormente se puede añadir, pimentón, tomillo, orégano, cebolla, pimiento rojo y verde, etc.

FLAMENQUÍN

INGREDIENTES:

- 4 filetes dobles de lomo de cerdo.
- 100 g. de jamón.
- 1 diente de ajo.
- Perejil.
- Pan rallado.
- Huevo para empanar.
- Harina.
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN:

1.- Limpiar el lomo y cortarlos en filetes dobles, espalmarlos (adelgazar el filete con ayuda de un mazo de cocina para dejarlos lo más fino posible) y reservarlos.

2.- Picar el jamón, el ajo, perejil y huevo, mezclarlo en un bol y rellenar los filetes salpimentados con estos ingredientes, enrollándolos sobre sí mismos para obtener unos cilindros de carne.

3.- Empanar (pasarlos por harina, huevo y pan rallado) los flamenquines y freír en aceite caliente (no muy fuerte) hasta que estén dorados por fuera y hechos por dentro.

3.- Servir calientes o si se prefiere fríos como aperitivo.

CONSEJOS:

Los filetes deben de ser muy finos para que al freírlos la carne se cocine.

El relleno puede ser sólo con tiras de jamón, o bien cualquier relleno, siempre que esté cocinado, como pimiento asado, espárragos, queso, etc.

El empanado se puede sustituir por un enharinado, para ello pasaremos varias veces por harina y agua de limón (agua con zumo de limón) hasta conseguir una corteza gruesa similar al empanado.

LOMO DE ORZA

INGREDIENTES:

- 1 kg. de lomo de cerdo.
- ½ l. de aceite de oliva virgen extra.
- Pimienta.
- 3 ó 4 hojas de laurel.
- Sal.

ELABORACIÓN:

1.- Limpiar el lomo de fibras y grasas, cortar en filetes gruesos de 3 a 4 cm. y macerar con la pimienta, la sal y el laurel. Dejar reposar 12 horas.

2.- En un perol con abundante aceite confitar (freír a poca temperatura) el lomo de 10 a 15 minutos, hasta que esté ligeramente dorado. Sacarlo y ponerlo en un recipiente hermético. Cuando esté todo el lomo cocinado agregar el aceite de haber confitado y cubrir el lomo sin que quede trozos de carne en la superficie. Conservar en un sitio fresco y calentar en el momento de servir.

CONSEJOS:

Utilizar un recipiente adecuado e inalterable para la conservación del lomo. Conservarlo en un sitio fresco o en la nevera, aunque con el frío el aceite de solidificará.

Vigilar que nunca queden trozos de lomo fuera del aceite, ya que de lo contrario la carne se desnaturaliza y la grasa adquiere sabores rancios no aptos para el consumo.

Se puede macerar la carne con otros condimentos como ajo, perejil, orégano, vino o agua, aunque a veces hace que la carne se endurezca, sobre todo si se utilizan alcoholes. También se puede optar por no macerar y confitar directamente.

Un método de conservación muy adecuado es el vacío, una vez confitado la carne se dispondrá en bolsas de vacío y se agregará un poco de aceite de la cocción, con ello favorecemos la conservación (mayor duración), el ablandamiento de la carne, el aumento de sabor, y aprovechamiento de ingredientes (se necesita menos aceite).

Para volver a calentar se puede hacer a fuego directo en una sartén con un poco de aceite o utilizar el horno u horno microondas.

RECETARIO

Nº de comensales

Tiempo de elaboración

Precio

Dificultad

PESCADOS

BACALAO CONFITADO

INGREDIENTES:

- 1 kg. de bacalao en salazón.
- 3 dientes de ajos.
- Pimientos del piquillo.
- 500 ml. de aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN:

1.- Cortar en trozos el bacalao y ponerlo en remojo 48 horas cambiándole el agua 4 ó 5 veces por día.

2.- En una sartén grande, poner aceite de oliva y calentar suavemente. Introducir el bacalo y cocinar a fuego lento hasta que esté tierno.

3.- Laminar tres dientes de ajos y tostarlos ligeramente en el aceite de oliva.

4.- En una sartén poner unas gotas de aceite de oliva y pasar los pimientos del piquillo. Servir el bacalao con los ajos dorados y con el pimiento.

CONSEJOS:

Utilizar un bacalao con el lomo blanco y de tamaño grande.

Controlar siempre el calor del confitado, nunca debe superar los 80º, cuando empiece a hervir lo retiraremos del fuego.

Con la gelatina que se obtenga se puede reservar y hacer un pil-pil para otra elaboración emulsionado esta gelatina en frío con un poquito de agua y aceite del confitado.

Para conservar el bacalao introducirlo con el aceite en un bol y taparlo con plástico de cocina.

Para calentar volver a poner al fuego con un poco de aceite en una sartén o bien introducir en el microondas con una tapadera.

Se puede servir frío acompañado de una ensalada o al natural.

BACALAO FRITO CON TOMATE

INGREDIENTES:

- 1 kg. de bacalao en salazón.
- 1 kg. de tomates.
- 4 dientes de ajo.
- 50 g. de pimiento verde.
- 100 g. de pimiento rojo.
- Sal.
- Azúcar.
- Harina.
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN:

1.- Lavar y cortar el bacalao en porciones de 50 g. a 100 g., poner en remojo 48 horas cambiándole el agua 4 ó 5 veces por día.

2.- Para la salsa de tomate, lavar los tomates y escaldarlos para quitarle la piel, cortarlos en trozos pequeños, reservar. Lavar los pimientos y cortarlos en tirar de un centímetro por tres de largo y reservar. Poner aceite en una sartén y agregar los pimientos, rehogar un par de minutos y añadir el tomate. Aderezar con la sal y el azúcar. Rehogar 25 minutos a fuego medio. Enfriar y conservar en el frigorífico.

3.- Lavar y secar el bacalao, enharinar y freír en aceite. Calentar la salsa de tomate y añadir el bacalao frito, servir caliente.

CONSEJOS:

Adquirir un bacalao con el lomo grueso y blanco. Desalar al menos 48 h. cambiándole el agua 9 ó 10 veces. Si el bacalao es de gran tamaño necesitará más tiempo de desalado.

El corte de las verduras debe de ser homogéneo, ni muy grande ni muy pequeño, (juliana, mirepoix, brunoise, etc). Se puede condimentar con laurel, tomillo, romero, perejil, cilantro, o con cebolleta, cebolla, ajo, puerro, etc.

Este plato se puede servir frío o bien calentarlo al fuego, con horno o microondas.

FRITURA DE PESCADO

INGREDIENTES:

- Boquerones.
- Calamares.
- Gambas peladas.
- Lenguado.
- Cazón.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Harina de freír.
- Sal.

ELABORACIÓN:

1.- Limpiar y lavar el pescado, dejarlo escurrir (cortarlo en trozos si fuese necesario).

2.- Poner al fuego una sartén con abundante aceite de oliva. Mientras tanto salar el pescado y enharinar, pasarlo por un cedazo (colador fino) y retirarle el exceso de harina. Freír en tandas pequeñas y dejar escurrir el aceite. Servir rápidamente.

CONSEJOS:

El pescado tiene que ser fresco y de tamaño pequeño.

Utilizar harina especial para freir.

Freír en abundante aceite y poca cantidad de pescado ya que pretendemos que el aceite no baje mucho de temperatura mientras se cocine.

No freír demasiado tiempo el pescado para no perder su sabor.

Utilizar un fuego con buena capacidad de inercia, es decir que podamos controlar la temperatura, van muy bien la inducción y el gas, la vitrocerámica no es muy recomendable.

La sartén tiene que ser grande y de material no muy grueso. Funcionan muy bien los woks y sartenes de latón esmaltado.

Se puede utilizar una freidora eléctrica aunque después del uso habrá que limpiar el aceite.

El aceite se puede reciclar siempre que mantengan sus cualidades organolépticas aceptables, desechar aquellos que presenten un color negro y con mucha densidad.

BOQUERONES EN VINAGRE

INGREDIENTES:

- 1kg. boquerones tipo anchoa (grandes).
- Vinagre de vino blanco.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 4 dientes de ajo.
- Un manojito de perejil.

ELABORACIÓN:

1.- Quitarle la cabeza y las tripas a los boquerones, seguidamente quitarle la espina y ponerlos en remojo con agua.

2.- Una vez bien lavados y limpios de sangre (deben de quedar blancos) ponerlos en un recipiente cubierto con vinagre y agua en una proporción de 80% de vinagre por 20% de agua.

3.- Añadirle 75g. de sal gruesa y dejarlos en el frigorífico una noche para que maceren (con 8 horas es suficiente).

4.- Lavarlos y probarlos de sal, si estuviesen salados volverlos a lavar.

5.- Escurrirlos bien y disponer una tanda de filetes de boquerón en una bandeja, añadirle ajo picado, aceite de oliva virgen extra y perejil picado. Disponer tandas sucesivas con el mismo aliño hasta que se termine. Enfriar y servir.

CONSEJOS:

Utilizar boquerones de tamaño grande y frescos, ya que los que tienen la fecha pasada suelen quedar más oscuros.

Utilizar vinagre de vino blanco común, si este fuese muy fuerte de sabor se puede rebajar la mezcla al 60%.

Hay que comprobar que el boquerón en la maceración este duro, en caso contrario añadir más sal.

A la hora de guardarlo en el frigorífico, bien sea macerando o ya terminados, hay que taparlos bien ya que es una elaboración que desprende mucho olor.

INFORMACIÓN TURÍSTICA DE LA RUTA

ALMEDINILLA

Carretera A-339 Km. 37 - 14812 Almedinilla (Córdoba)
Tlf. 957 703 317/606 972 070
info@almedinillaturismo.es
www.almedinillaturismo.es

CARCABUEY

C/Majadilla nº 1 - 14810 Carcabuey (Córdoba)
Tlf. 957 704 140/Fax: 957 55 30 18
web@ayuntamientodecarcabuey.org
www.carcabuey.es

CASTIL DE CAMPOS

Plaza de Santa Cecilia s/n
14.815 Castil de Campos (Córdoba)
Tlf. 957 556 420/Fax: 957 556 421
castildecampos@eprinsa.es
www.castildecampos.webcindario.com

FUENTE TÓJAR

C/ Castil de Campos, nº 4
14.815 Fuente Tójar (Córdoba)
Tlf. 957 556 028/Fax. 957 705 060
ayto_ftojar@eprinsa.es
www.fuente-tojar.es

PRIEGO DE CÓRDOBA

Plaza de la Constitución, 3
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tlf. 957 708 625- Fax. 957 708 420
www.turismodepriego.com
información@turismodepriego.com

CONSEJO REGULADOR DE LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN "PRIEGO DE CÓRDOBA"

Avda. Niceto Alcalá Zamora s/n
Parque Urbano Multiusos Pabellón de las Artes
Apartado de Correos 118
14800 Priego de Córdoba (Córdoba)
Tlf.: 957 547 034 /Fax: 957 547 189
do@priegodecordoba.org
www.dopriegodecordoba.es

TURISMO y ACEITE

Comarca D.O.

PRIEGO DE CÓRDOBA

Almedinilla • Carcabuey • Castil de Campos • Fuente Tójar • Priego de Córdoba

Consejo Regulador de la Denominación de Origen Protegida "Priego de Córdoba"

www.turismoyaceite.com